A test, lélek, szellem tisztításának meditációja

Szembe kell néznem az életem talán legnagyobb kérdésével; hogy az öregedés, vagy a fiatalodás útját járom? A keményebb megfogalmazás még jobban rávesz a szembenézésre; miszerint az élet, vagy a halál útját járom?

 Ha őszintén akarok magamnak válaszolni, be kell ismernem, hogy most öregítve magamat; a halálba vezető úton vagyok.

Ezért **ebben a pillanatban eldöntöm**, - *bármi áldozattal is járjon* -, **rátérek a fiatalodás-, az élet útjára.** Ehhez legkézenfekvőbb első lépés, hogy következetesen betartom a táplálkozásomban az isteni tanításokat.

Az egészséges táplálkozás mellett fiatalít még; ha érvényt szerzek az életemben a **rendszerességnek, a mértékletességnek és a tudatosságnak**. Ezért ritmusos rendbe rakom az életem minden fontos eseményét, - *a reggeli ébredéstől az esti alvásig*. Megtervezem és betartom a nagyobb időtávú életritmusomat; - *heti, havi és éves rendszerességben*. Így tudom magam számára biztosítani, hogy a lelkem szolgálatában megszervezett, szellemi alapú életemben, egészséges arányokban szerepeljen a munka, az önfejlesztés, a pihenés, a regenerálódás, és a ritmus feszességeit oldó művelődés és szórakozás.

A fiatalodás útján járó életem megtervezésében és megszervezésében szem előtt tartom a mértékletesség elvét. Tudom, ez nem kis feladat, hiszen a modern fogyasztói társadalom mindenben a mértéktelenségre ösztönöz. Abban is biztos vagyok, hogy az egészséges táplálékok mértéktelen fogyasztása és bármi fontos és hasznos tevékenység túlzásba vitele az életemben, romboló hatású az egészségemre.

Tisztában vagyok vele, hogy a tudatosságom a legfőbb erőm és képességem, mely a fiatalodás útján képes tartani. Ha itt haladok töretlenül, akkor a tudatosságom határozza mag az életem rendszerességét és a tevékenységei mértékét.

**Mennyei Atyám!** Most már egészen biztos vagyok benne, hogy **akkor járok a fiatalság útján; ha a lelkem vezet, a tudatom szervez, - *tudatosan tartva be az isteni törvényeket*!**